

ఆదివారం
25 ఆగస్టు 2024

ఎడిటర్:
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8
సంచిక : 110
పేజీలు : 6
వెల : 3/-

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

మేధూల్

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



ధిల్లికి వచ్చిన ప్రధాని మోదీ

- గత 45 ఏళ్లలో పోలాండ్ లో పర్యటించిన భారత ప్రధాని మోదీయే కావడం విశేషం
- భారత సంతతి ప్రజలను కలుసుకుని భారతదేశ ప్రగతి, వసుధైక కుటుంబం ఫిలాసఫీపై చర్చించారు
- రష్యాతో యుద్ధంలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన చిన్నారలకు జెలెన్స్కీతో కలిసి నివాళులు అర్పించారు

మళ్ళీ హీటెక్కిన రుణమాఫీ పాలిటిక్స్

- కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ ల మధ్య మాటల యుద్ధం
- చాలామంది రైతులకు మాఫీ చేయకుండా ప్రభుత్వం మోసం చేసిందని బీఆర్ఎస్ విమర్శిస్తోంది.
- రాష్ట్ర రాజకీయాలన్నీ రుణమాఫీ కేంద్రంగానే సాగుతున్నాయి
- అధికార కాంగ్రెస్, ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ నేతల మధ్య మాటల



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
తెలంగాణలో రుణమాఫీ అమలుపై కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ ల మధ్య మాటల యుద్ధం కొనసాగుతూనే ఉంది. చాలామంది రైతులకు మాఫీ చేయకుండా ప్రభుత్వం మోసం చేసిందని బీఆర్ఎస్ విమర్శిస్తోంది. సాంకేతిక కారణాల వల్ల కొందరికి మాఫీ కాలేదని.. అర్హులందరికీ మాఫీ జరుగుతుందని కాంగ్రెస్ సర్కార్ చెబుతోంది. తాజాగా యాదాద్రి ఆలయ కేంద్రంగా

రుణమాఫీ పాలిటిక్స్ హీటెక్కింది. అధికార కాంగ్రెస్, ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ నేత మధ్య రుణమాఫీ వివాదం ముదురుతోంది. రుణమాఫీ వివాదంలోకి దేవుళ్ళను లాగుతున్నారా..? అంటే హరిష్ రావు బెంపుల్ టూర్ అందుకే అంటోంది కాంగ్రెస్. రాష్ట్ర రాజకీయాలన్నీ రుణమాఫీ కేంద్రంగానే సాగుతున్నాయి. అధికార కాంగ్రెస్, ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ నేతల మధ్య మాటల తూటాలు పేలుతున్నాయి. రుణమాఫీ అయిందని - **మగతా3లో**



తెలంగాణ పర్యాటక అభివృద్ధికి చేయూత నివ్వండి

- కేంద్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి గజేంద్ర సింగ్ షేకావత్ ను కలిసిన మంత్రి జూపల్లి
- తెలంగాణ పర్యాటకాన్ని అభివృద్ధి చేసేందుకు అన్ని రకాల మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నాం
- ప్రత్యేక ప్రణాళికతో ముందుకు వెళ్తున్నాం

శుభ తెలంగాణ న్యూఢిల్లీ
తెలంగాణ పర్యాటక రంగ అభివృద్ధికి చేయూతనివ్వాలని కేంద్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి గజేంద్ర సింగ్ షేకావత్ను రాష్ట్ర టూరిజం, సాంస్కృతిక శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు కోరారు. శనివారం ఢిల్లీలోని గజేంద్ర షేకావత్ క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆయనతో మంత్రి జూపల్లి సమావేశమయ్యారు. తెలంగాణలో టూరిజం అభివృద్ధికి కావాల్సిన వనరులు వుప్పులంగా ఉన్నాయని జూపల్లి తెలిపారు. పర్యాటక అభివృద్ధికి నిధులిస్తే టూరిజాన్ని కొత్త పుంతలు తొక్కిస్తామని ఆయన - **మగతా3లో**

హైద్రా పేరుతో హైద్రామా..

- కిషన్ రెడ్డి విమర్శలు
- "హైద్రామాకు భాగ్యనగరం కేరాఫ్ గా మారింది
- నిర్మాణాలు కట్టుకోవడానికి అనుమతులు ఇచ్చిన వారే నేడు అక్రమ కట్టడాలని కూల్చేస్తూ ద్రామాలాడుతున్నారు
- అప్పుడు ఎలా అనుమతులు ఇచ్చారు? విద్యుత్, నీరు, రోడ్ల సదుపాయాలు ఎలా కల్పించారు?



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
రాష్ట్రంలో హైద్రా పేరుతో హైద్రామా నడుస్తోందని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి విమర్శించారు. గతంలో అక్రమ నిర్మాణాలకు అనుమతులు ఇచ్చిన ప్రభుత్వమే ఇప్పుడు కూల్చివేతలు చేస్తోందని ఆరోపించారు. మీడియాతో ఆయన మాట్లాడుతూ.. "హైద్రామాకు భాగ్యనగరం కేరాఫ్ గా మారింది. నిర్మాణాలు కట్టుకోవడానికి అనుమతులు ఇచ్చిన వారే - **మగతా3లో**



మైనారిటీలను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం, బుల్డోజర్లను ఉపయోగించడం ఆందోళనకరం

- 'ఒకరి ఇంటిని కూల్చివేయడం. వారి కుటుంబాన్ని నిరాశ్రయులను చేయడం అమానవీయం, అన్యాయం.
- బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాల్లో మైనారిటీలపై పదే పదే దాడులు జరుగడం తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది
- కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే

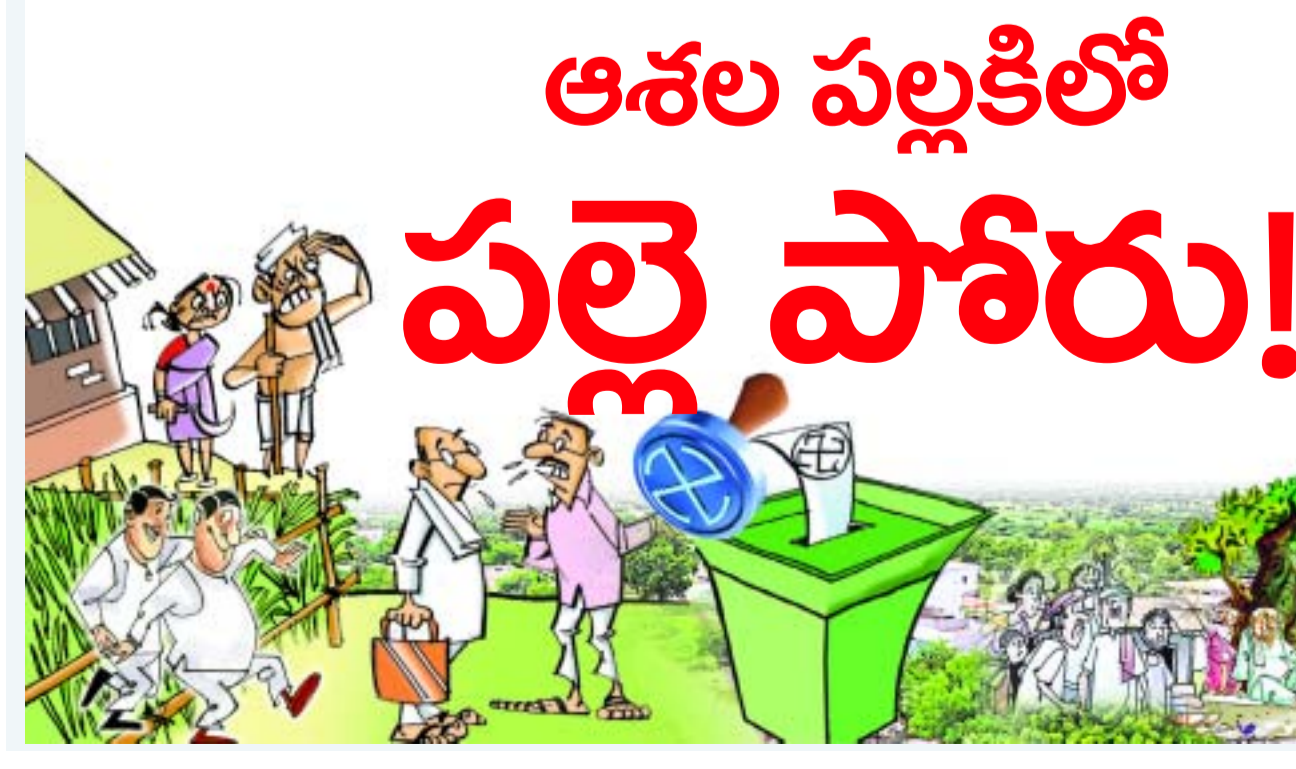
రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, ముఖ్యమంత్రి ఏం చేస్తున్నట్టు

- "నేను రాను బిడ్డ సర్కారు దవాఖానానకు" అనే రోజులు పునరావృతం అయ్యాయి
- రాష్ట్రంలో వైద్య ఆరోగ్య శాఖ నిర్లక్ష్యం పేద ప్రజలకు శాపంగా మారింది
- ప్రజారోగ్య సంరక్షణ పట్ల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వా నిర్లక్ష్య వైఖరికి ఇది నిదర్శనం
- ఆస్పత్రుల్లో పడకలు దొరకని పరిస్థితి ఏర్పడింది
- మాజీ మంత్రి హరిశ్ రావు



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
బీఆర్ఎస్ పాలనలో తెలంగాణ వైద్య రంగం ఉన్నత శిఖరాలకు చేరిందని మాజీ మంత్రి హరిశ్ రావు అన్నారు. దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచిందని అన్నారు. అనేక విప్లవాత్మక పథకాలకు, తెలంగాణ రాష్ట్రం శ్రీకారం చుట్టి విజయ

వంతంగా అమలు చేసిందని తెలిపారు. నిర్లక్ష్యమైన ప్రణాళిక, పటిష్టమైన చర్యలతో వైద్యరంగంలో అట్టడుగున ఉన్న తెలంగాణను దేశంలోనే అగ్రస్థానంలో నిలిపిందని హరిశ్ రావు అన్నారు. కానీ ఈ తొమ్మిది నెలల కాంగ్రెస్ పాలనలో వైద్య ఆరోగ్య రంగం పూర్తిగా నిర్లక్ష్యానికి గురైందని - **మగతా3లో**



ఆశల పల్లకిలో పల్లె పోరు!

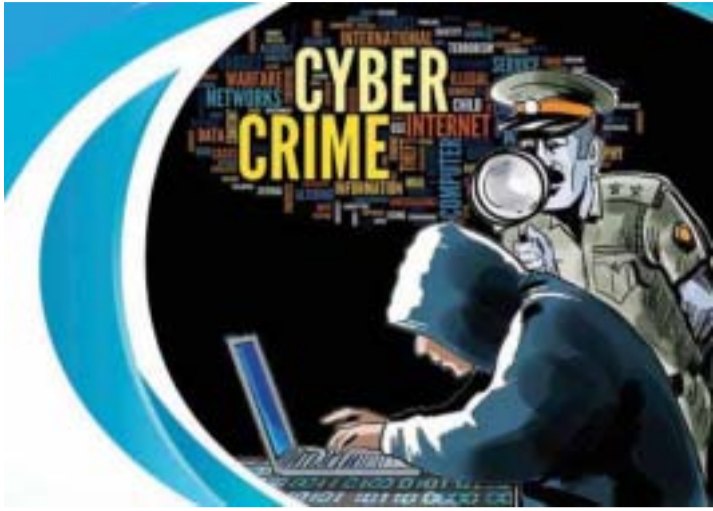
- ఎన్నికల నిర్వహణ కోసం ఓటర్ల జాబితా సిద్ధం చేయాలంటూ జిల్లా పంచాయతీ అధికారులకు ఎస్ఈసీ ఉత్తర్వులు
- ఓటర్ల ఫోటోలతో కూడిన తుది జాబితా ప్రచురణ అనంతరం వాటిలో మార్పులు, చేర్పులకు అవకాశం

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
గత ఆరు నెలలుగా ఊరిస్తున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ఆశాపూలకు కంటి మీద కునుకు లేకుండా చేస్తున్నాయి సర్పంచులు, వార్డు సభ్యుల సాధారణ ఎన్నికల కోసం గ్రామ పంచాయతీలు, వార్డుల వారిగా ఓటర్ల జాబితా తయారీకి రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం ఎస్ఈసీ, బుధవారం షెడ్యూలు విడుదల చేయడంతో గ్రామాల్లో సమీకరణాలు మొదలయ్యాయి. ఎన్నికల నిర్వహణ కోసం ఓటర్ల జాబితా సిద్ధం చేయాలంటూ జిల్లా పంచాయతీ అధికారులకు ఎస్ఈసీ ఉత్తర్వులు జారీ చేయడంతో పాటు వచ్చే నెల 6 నుంచి సవరణ ప్రక్రియ ప్రారంభించి 21న పంచాయతీల్లో వార్డుల వారిగా తుది జాబితా ప్రకటించాలని ఆదేశించింది. అయితే ఈ జాబితా ఏ విధంగా రూపకల్పన చేయాలనే దానిపై ఈ నెల 12న జిల్లాలోని ఎంపీడీవోలు, ఎంపీవోలు, పంచాయతీ కార్యదర్శులకు ప్రత్యేక శిక్షణ అందించిన విషయం తెలిసింది. శాసనసభ ఓటర్ల జాబితా అనుసరించి 2024 ఫిబ్రవరి 20న ప్రచురితమైన జాబితా ఆధారంగానే గ్రామ పంచాయతీలు, వార్డుల వారిగా కొత్త జాబితా సిద్ధం చేయాలని ఎన్నికల కమిషనర్ సూచించారు. ఓటర్ల ఫోటోలతో కూడిన తుది జాబితా ప్రచురణ అనంతరం వాటిలో మార్పులు, చేర్పులకు అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. మొత్తం ప్రక్రియను ఎంపీడీవోలు, ఎంపీవోలు తమ పరిధిలోని గ్రామ పంచాయతీలు, - **మగతా3లో**

గుజరాత్లో తెలంగాణ పోలీసుల భారీ ఆపరేషన్.. 36 మంది అరెస్ట్

హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ: గుజరాత్ సీటీలో తెలంగాణ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు చేపట్టిన భారీ ఆపరేషన్ సక్సెస్ అయ్యింది. ఈ మిషన్లో 36 మంది మోస్ట్ వాటంటెడ్ సీనియర్ అరెస్ట్ చేసినట్లు హైదరాబాద్ సీపీ కొత్తకోట శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. శనివారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ తెలంగాణ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు అరెస్ట్ చేసిన నిందితుల్లో ఏడుగురు సైబర్ క్రైమ్ కింగ్ పిన్స్ ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. నిందితులపైదేశవ్యాప్తంగా మొత్తం 983 కేసులు నమోదు అయ్యాయని.. ఇందులో 11 ఇన్వెస్ట్ మెంట్ ప్రాజెక్ట్, 4 ట్రేడింగ్ ప్రాజెక్ట్, 4 ఫిడెక్స్ ప్రాజెక్ట్, కొరియర్ ప్రాజెక్ట్ సంబంధించిన కేసులు ఉన్నట్లు సీపీ మీడియాకు

వివరించారు. కాగా, పెరిగిన టెక్నాలజీని అసరాగా చేసుకుని ఇటీవల సైబర్ క్రైమ్లను రెచ్చిపోతున్నారు. ఓటీటీ, లింక్ ల పేరుతో క్షణాల్లోనే కోట్ల రూపాయలు కొల్లగొడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో హైదరాబాద్ లో నమోదు అయిన కేసుల్లో విచారణ సందర్భంగా గుజరాత్ వెళ్లిన తెలంగాణ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు ఒకేసారి 36 మంది మోస్ట్ వాంటెడ్ సైబర్ క్రైమ్లను అరెస్ట్ చేయడం గమనార్హం.



వారం రోజులుగా మూతపడ్డ అంగన్వాడీ కేంద్రం..

-చట్టించుకోని అధికారులు
-పిల్లలకు, గర్భిణీలకు అందని పౌష్టికాహారం
-ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్న గ్రామస్థులు

నవాపేట, శుభ తెలంగాణ: అంగన్వాడీ కేంద్రాలు రోజురోజుకూ అధ్వాన్నంగా మారుతున్నాయి. అధికారుల పర్యవేక్షణ లేకపోవడంతో అంగన్వాడీ టీచర్ల పనితీరు అస్పష్టంగా మారుతుంది. చట్టించుకోవాల్సిన అధికారులు పతా లేకుండా పోతున్నారు. దాంతో పిల్లలకు, గర్భిణీ స్త్రీలకు అందాల్సిన పౌష్టికాహారం అందడం లేదని పలువురు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇంత జరుగుతున్న బసిడిఎస్ సూపర్వైజర్లు అధికారులు అంగన్వాడీ కేంద్రాల వైపు తనెత్తి చూడడం లేదని విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. నవాపేట మండలంలోని నాగే గూడ గ్రామంలో గత సోమవారం నుంచి అంగన్వాడీ టీచర్ ఎల్లమై కేంద్రానికి రావడం లేదు. కేంద్రంలో పనిచేసే ఆయా గత కొంత కాలం క్రితం అనారోగ్యంతో మృతి చెందింది. అప్పటినుంచి అంగన్వాడీ కేంద్రం పనితీరు అస్పష్టంగా మారింది. టీచర్ ఎల్లమై కేంద్రంలో ఎప్పుడు సక్రమంగా పనిచేసిన దాఖలాలు లేవని గ్రామస్థులు పేర్కొంటున్నారు. ప్రైవేటు ఒకని కేంద్రంలో ఉంచి టీచర్ మాట్లాడుతున్నారని రావడం లేదని గ్రామస్థులు తెలిపారు. ప్రైవేటు ఆయా ఎప్పుడో ఒకసారి కేంద్రం తాళాలు తీసి కొద్ది సమయం అక్కడ



కూడా సక్రమంగా ద్యూటీకి రాదని ఏదో ఒక సమయం లో ఇలా వచ్చి అలా పోతుందని పలువురు తెలిపారు. ఇంత జరుగుతున్న పట్టించుకోవాల్సిన బసిడిఎస్ సూపర్వైజర్ గానీ, అధికారులు గానీ అటువైపు కనెత్తి చూడడం లేదని, పలుమార్లు గ్రామస్థులకు ఈ విషయం తెలిపిన వినాడు ఏ అధికారి వచ్చి అంగన్వాడీ కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేసిన దాఖలాలు లేవని గ్రామస్థులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ విషయమై బసిడిఎస్ సిడిపిఓ వెంకటేశ్వరమ్మ ను వివరణ కోరగా సోమవారం నుంచి నారాగూడ అంగన్వాడీ టీచర్ ద్యూటీకి రాలేనట్లు ఉంటే మెమో ఇచ్చి ఈ వారం రోజులు జీతం కట్ చేస్తానని వివరణ ఇచ్చారు. సిడిపిఓ వెంకటేశ్వరమ్మ ద్యూటీకి రాక అంగన్వాడీ జీతం కట్ చేస్తే అంటుంది తప్పా కేంద్రాలను తనిఖీ చేసే చర్యలు తీసుకుంటామని అని చెప్పకపోవడంపై పలు అసమానాలకు తావిస్తుంది. సక్రమంగా విధులకు రాక అంగన్వాడీ టీచర్లను అధికారులే ప్రోత్సహిస్తున్నట్లు పలువురు ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ఉన్నతాధికారులు స్పందించి సక్రమంగా విధులు నిర్వహించని అంగన్వాడీ టీచర్, హిందీ సాయి అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని పిల్లల తల్లిదండ్రులు, గర్భిణీ స్త్రీలు కోరుతున్నారు.

ఇష్టంతో చదివితే... మంచి భవిష్యత్.



- అల్లాల్ సీఐ(వివేకానంద కళాశాల పూర్వ విద్యార్థి) రాజేందర్ గౌడ్. చేవెళ్ల, శుభ తెలంగాణ: విద్యార్థులు కష్టం తో కాకుండా ఇష్టంతో చదివితే మంచి భవిష్యత్తు ఉంటుందని అల్లాల్ సీఐ(వివేకానంద కళాశాల పూర్వ విద్యార్థి) రాజేందర్ గౌడ్ అన్నారు. శనివారం చేవెళ్ల మండల కేంద్రంలోని కేజీఆర్ గార్డెన్ లో వివేకానంద జూనియర్ మరియు డిగ్రీ కళాశాల ప్రెజ్డెంట్ పార్టీని కళాశాల ప్రెసిడెంట్ సి. జైపాల్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంకు ముఖ్య అతిథిగా అల్లాల్ సీఐ(వివేకానంద కళాశాల పూర్వ విద్యార్థి) రాజేందర్ గౌడ్, చేవెళ్ల సీఐ భూపాల శ్రీధర్, కళాశాల ఛైర్మన్ దేవర వెంకటే రెడ్డిలు హాజరై జ్యోతి ప్రజ్ఞలను చేసి కార్యక్రమంను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన అల్లాల్ సీఐ రాజేందర్ గౌడ్ విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ..... ఇష్టంతో విద్య నభ్యసించే సన్నత శిఖరాలకు చేరుకోవచ్చన్నారు. లక్ష సాధనలో విద్యార్థులు



నిరంతరం కృషిచేయాలన్నారు. విద్యార్థులు క్రద్దగా, క్రమ శిక్షణతో చదువుకొని కళాశాలకు, తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు ప్రఖ్యాతలు తీసుకురావాలని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా విద్యార్థులు చెడు వ్యవసాలకు దూరంగా ఉండాలని తెలిపారు. ఆనంతరం కళాశాల ఛైర్మన్ దేవర వెంకటే రెడ్డి మాట్లాడుతూ.... విద్యార్థులు చదువుతో పాటు క్రీడల్లో రానించాలని తెలిపారు. కళాశాలకు తన స్వంత భూమిని

భూముల సంరక్షణలో అడవుల అభివృద్ధిలో

ఫారెస్ట్ బీట్ ఆఫీసర్లు ప్రధానమైన పాత్ర పోషించాలి...

-జిల్లా అటవీ శాఖ అధికారి జ్ఞానేశ్వర్ వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: తెలంగాణ ఫారెస్ట్ అకాడమీ రూపొందితే శిక్షణ పొందుతున్న 33 మంది ఫారెస్ట్ బీట్ ఆఫీసర్ల వారి ఫీల్డ్ శిక్షణలో భాగంగా ఈరోజు వికారాబాద్ జిల్లాలో అటవీ శాఖ చేపట్టిన వివిధ పనులను సందర్శించారు. వృత్తి శిక్షణలో భాగంగా ఫారెస్ట్ బీట్ ఆఫీసర్లు అసంతగిరి రిజర్వ్ ఫారెస్ట్ ఇక్కడ అభివృద్ధి చెందుతున్న టూరిజం సౌకర్యం గ్రీన్ టూరిజం పరియం వాచ్ టవర్ గ్రాస్ ల్యాండ్ ఏరియా మొదలైన ప్రాంతాలను స్టడీ చేశారు. జిల్లా అటవీ శాఖ అధికారి జ్ఞానేశ్వర్ అటవీ భూముల సంరక్షణలో అడవుల అభివృద్ధిలో ఫారెస్ట్ బీట్ ఆఫీసర్లు ప్రధానమైన పాత్ర పోషిస్తారు ఈ క్రమంలో బీట్ ఆఫీసర్ల పై వత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది ఈ వృత్తిపరమైన వర్తించాలి అధిగమించడానికి అటు సమాజంలోని వ్యక్తులతో పాటు తన సహచరులతో తన పైన ఇతరుల ఇతర అధికారులతో ఆరోగ్యకరమైన



సంబంధాలు నెలకొల్పుకోవాలి అన్నారు. ఒక్కొక్క ప్రాంతంలోని అడవులకు ఒక్కొక్క ప్రత్యేకత ఉంటుంది అని దానిని బీట్ ఆఫీసర్ గుర్తించాలి మరియు ఆ ప్రత్యేకతను సంరక్షించాలి అప్పుడే ఆ ప్రాంతంలో గల జీవవైవిధ్యాన్ని కాపాడవచ్చు. ప్రస్తుతం ఉన్న సమయంలో భారతదేశంలో జనాభా పెరగడంతో పాటు ఫారెస్ట్ భూములపైన తీవ్రమైన వత్తిడి ఉంది దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఫారెస్ట్ బీట్ ఆఫీసర్లు తమ విధులను నిర్వర్తించాలి అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వికారాబాద్ ఫారెస్ట్ రిజర్వ్ అధికారి శ్రీ శ్యామ్ కుమార్ వికారాబాద్ ఫారెస్ట్ సెక్షన్ ఆఫీసర్ శ్రీమతి అరుణ మరియు తెలంగాణ ఫారెస్ట్ అకాడమీ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ శ్రీ సుభాష్ చంద్ర యాదవ్ పాల్గొన్నారు

ఎస్సీ, ఎస్టీ చట్టం వాటికి వర్తించదు: సుప్రీంకోర్టు

హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ: ఎస్సీ, ఎస్టీ సామాజిక వర్గాల ప్రజల్ని కులం పేరు ఎత్తకుండా బెదిరించిన, అవమానించిన నేరానికి వేధింపుల నిరోధక చట్టం -1989 కింద కేసు పెట్టలేదని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. కులంపేరుతో అవమానించి నప్పుడు, వేధించినప్పుడు మాత్రమే చట్టంలోని సెక్షన్ 3(1) వర్తిస్తుందని తేల్చింది. అంటరానితనాన్ని పాటిస్తే తప్ప అవమానాలు, బెదిరింపులకు చట్టం వర్తించదని కేరళ ఎమ్మెల్యే %బం% యూట్యూబర్ కేసులో పేర్కొంది.



ఓల్డ్ సిటీలో భూ సేకరణ..మెట్రో విస్తరణకు

ముందడుగు హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ: పాత బస్టిలో మెట్రో విస్తరణలో భాగంగా భూ సేకరణకు హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ కార్పొరేషన్ నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. ఇందులో భాగంగా ఎంజీబీఎస్ నుంచి చంద్రయణ గుట్ట దాకా 7.5 కిలో మీటర్ల మేర భూ సేకరణకు పనులు ప్రారంభించింది. రోడ్ విస్తరణ, స్టేషన్ నిర్మాణానికి వీలుగా భూ సేకరణ ప్రారంభించినట్లు మెట్రో ఎం.డి ఎన్.వి.ఎస్ రెడ్డి తెలిపారు.



అస్సాం మైనర్ బాలిక గ్యాంగ్? రేప్ ప్రధాన?

నిందితుడు మృతి! హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ: అస్సాంలోని ఢింగ్ లో 14 ఏళ్ల బాలికపై సామూహిక అత్యాచారానికి పాల్పడిన ముగ్గురు నిందితులలో ఒకరు శనివారం తెల్లవారు జామున చెరువులో దూకి మరణించాడు. శుక్రవారం రాత్రి, పోలీసులు అరెస్టు చేసిన నిందితులను నేరస్థలానికి తీసుకువెళ్లారు. ఘటనకు సంబంధించిన క్రైమ్ సీన్ డివీజన్ చేస్తున్న సమయంలో నిందితుడు పారిపోయే దుకు ప్రయత్నిస్తూ సమీప చెరువులోకి దూకాడు. దీంతో పోలీసులు సెగ్స్ ఆపరేషన్ ప్రారంభించారు. పోలీసులు సహాయంతో ఎన్ డి ఆర్ ఎఫ్ బృందం ఈ ఉదయం చెరువు నుండి నిందితుడి మృతదేహాన్ని వెలికితీసింది. అగస్టు 22వ తేదీ సాయం త్రం ఢింగ్ ప్రాంతంలో 14 ఏళ్ల మైనర్ బాలికపై ముగ్గురు వ్యక్తులు సామూహిక అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు. ఈ సంఘటన తరువాత, ఢింగ్ ప్రాంతంలో భారీ ఎత్తు న నిరసనలు మొదలయ్యాయి. అక్కడ స్థానిక ప్రజలు, వివిధ సంస్థలు నిందితులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అసాం డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ జిపి సింగ్ శుక్రవారం సంఘటనా స్థలాన్ని సందర్శించి బాధితురాలి కుటుంబ సభ్యులను సహాయం చేశారు.సినియర్ పోలీసు అధికారులతో కూడా మాట్లాడారు..



తొలుత పేర్లు.. తర్వాత కార్డులు

హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ: కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీకి సంబంధించి వడివడిగా అడుగులు పడుతున్నాయి. ప్రస్తుత కార్డులలో అసర్దులను, మరణించినవారి వివరాలను తొలగించి...కొత్త పేర్ల నమోదుకు అధికారులు కసరత్తు చేస్తున్నారు. ఈ ప్రక్రియ పూర్తయిన తర్వాత కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీకి పూర్తి విధివిధానాలు ఖరారు కానున్నాయి. ఒక్కో సర్కిల్లో సుమారు 20వేల వరకు కొత్త పేర్ల నమోదుకు సంబంధించి అభ్యర్థనలు పెండింగ్లో ఉన్నాయి. కొత్త రేషన్ కార్డుల కోసం హైదరాబాద్ లో 2.8 లక్షల మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. మేర్కల్ మల్కాజిగిరిలో 34వేల, రంగారెడ్డి జిల్లాలో 87వేల మంది దరఖాస్తు చేశారు. వీరిలో అర్హులను గుర్తించి కార్డులు అందజేయడం లేదా కొత్తగా దరఖాస్తులను ఆప్సీనించి క్షేత్రస్థాయిలో సర్వే చేసి అర్హులను గుర్తించాలి. ఈ ప్రక్రియ పూర్తయిన తర్వాత కొత్త కార్డులు జారీ అయ్యే అవకాశం ఉంది. మరణించిన వారికి సంబంధించి తొలగింపులు జరిగినా కొత్త పేర్ల నమోదుకు ప్రభుత్వం నుంచి స్పష్టమైన ఆదేశాలు రాకపోవడంతో వారి దరఖాస్తులు కాన్సేక్షగా పెండింగ్లోనే ఉన్నాయి. తాజాగా రేషన్ కార్డుల ద్వారా కేవల ప్రక్రియ చేపట్టగా కార్డులలో మరణించిన వారి మరణాలు వెల్లడయ్యాయి. కొంతమంది వదేక్షగా ఈ విషయం చెప్పకుండా రేషన్ తీసుకున్నట్లు తెలిసింది.



విచారణకు పిలిచి రాఖీ కట్టిన

మహిళా కమిషన్ సభ్యులు.. హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ: బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ఇవాళ మహిళా కమిషన్ ముందు హాజరయ్యారు. మహిళలపై చేసిన వ్యాఖ్యలకు ఆయన మహిళా కమిషన్ ఎదురు హాజరై వివరణ ఇచ్చారు. ఇవాళ ఉదయం 11 గంటలకు కేటీఆర్.. మహిళా కమిషన్ కార్యాలయానికి వచ్చారు. దీనికి ముందు మహిళా కమిషన్ కార్యాలయం ఎదురు పెద్ద ఎత్తున హైదరాబాద్ నడిచింది. ఇది మహిళా కమిషన్ కార్యాలయం ఎదురు తీవ్ర ఉద్రిక్తతకు దారితీసింది. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ మహిళా కార్యకర్తలు పోలీస్ బందీగా నిరసనలు, నివాదాలకు దిగారు. కేటీఆర్ బహిరంగ క్రమాపణ చెప్పాలని కాంగ్రెస్ డిమాండ్ చేయగా.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి క్రమాపణలు చెప్పాలని బీఆర్ఎస్ డిమాండ్ చేసింది. ఇరువర్గాల మధ్య వాగ్వాదం, పరస్పరం తోపులాట జీరగడంతో పోలీసులు వచ్చి అడ్డుకున్నారు. ఈ క్రమంలోనే పోలీసులు కాంగ్రెస్ మహిళా నేతలను అరెస్ట్ చేశారు. మొత్తానికి కేటీఆర్ మహిళా కమిషన్ ఎదురు హాజరయ్యారు. వివరణ ఇచ్చేందుకు ఆయన వస్తే.. మహిళా కమిషన్ సభ్యులు పోలీసు పడి మరీ రాఖీలు కట్టడం ఒకరిత ఆశ్చర్యంగా అనిపించింది. విచారణకు పిలిచి కేటీఆర్ కు రాఖీ కట్టి సోదర అనుబంధాన్ని మహిళా కమిషన్ సభ్యులు చాటుకున్నారు. అనంతరం ఉచిత బస్సు ప్రయాణ విషయంలో మహిళలపై తాను చేసిన కామెంట్స్ యథావధంగా చేసినవేనని కేటీఆర్ వివరణ ఇచ్చారు. మహిళలంతో తనకు ఎంతో గౌరవం ఉందని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో మహిళలపై ఇటీవల జరిగిన దాడులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కేటీఆర్ కోరారు..



చిన్నపిల్లలు మట్టి ఎందుకు తింటారు?

చిన్నతనంలో పిల్లలు చాలా అల్లరి చేస్తారు. చిన్నప్పుడు వాళ్ళను కొట్టలేరు, తిట్టలేరు. ఇంట్లో అన్ని వస్తువులను పడేయడం, పెద్దలను కొట్టడం వంటివి చేస్తుంటారు. పిల్లలను చిన్నప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి. ఒక్క క్షణం వాళ్ళను వదిలితే చాలు.. ఏం చేస్తారో కూడా తెలియదు. పెద్దయ్యాక పెంచడం ఒక ఎత్తు అయితే చిన్నప్పుడు పెంచడం ఇంకో ఎత్తు. పిల్లలను ఎప్పుడు ఇంట్లోనే ఉంచితే వాళ్ళకు బయట ప్రపంచం తెలియదని అప్పుడప్పుడు బయటకు వస్తుంటారు. దీంతో వాళ్ళు బయట పిల్లలతో కలిసి సరదాగా ఆడుకుంటారు. కానీ మట్టి తినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. వాళ్ళకి తెలియకుండానే మట్టి తినడం బాగా అలవాటు చేసుకుంటారు. అందులో అంత టేస్ట్ ఏముంటుందో తెలియదు. కానీ పిల్లలు చాలా ఇష్టంగా మట్టి తింటారు. అసలు పిల్లలు మట్టి తినడానికి ఎందుకు ఇష్టపెట్టుకుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల పిల్లల్లో వచ్చే సమస్యలేంటో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం. పిల్లల్లో ఐరన్, కాల్షియం లోపం వల్ల మట్టిని తినడానికి అలవాటు పడతారని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. మట్టి తినే అలవాటు పోషకాలు తక్కువగా ఉండటం వల్లే వస్తుందట. పిల్లలు మట్టి తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. మట్టి తినడం వల్ల శరీరంలో కిడ్నీలు దెబ్బతింటాయి. అలాగే రక్తహీనత కూడా ఏర్పడుతుంది. మట్టిలోని కీటకాలు మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. దీనివల్ల పిల్లలకు కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే దంతాలు దెబ్బతినడంతో పాటు మలబద్ధకం, ప్రేగులో సమస్యలు కూడా వస్తాయి. ఒకసారి తింటే వర్షం. కానీ రోజూ మట్టిని తినడం వల్ల వాళ్ళ పెరుగుదలలో కూడా సమస్య వస్తుంది. చిన్నప్పుడే వాళ్ళకు అనారోగ్య సమస్యలు వస్తే నయం చేయడం చాలా కష్టమవుతుంది. అలాగే వాళ్ళకు మట్టి తినడం పెద్దయ్యే వరకు అలవాటు ఉంటుంది. కాబట్టి మట్టికి దూరంగా ఉండేలా పిల్లలను మీరే చూసుకోవాలి. చాలామంది పిల్లల్లో ఏదాది నుంచి ఆరేళ్ళ వయస్సు లోపల ఉన్నవారిలో పది శాతం నుంచి 30 శాతం మందిలో ఈ సమస్యలు ఉన్నట్లు కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అయితే ఈ సమస్యలు పోషకాల లోపం వల్ల మాత్రమే కాకుండా జన్మపరంగా కూడా వస్తాయట. మీ పిల్లలు మట్టి తింటున్నట్లైతే మీరు గమనిస్తే వాళ్ళకు పోషకాలు ఉండే ఆహారాన్ని పెట్టండి. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, సువ్వులు, అవిసె గింజలు, బియ్యం, పెరుగు, పాలు, ద్రాక్షాపళ్ళి, నల్ల, గుడ్డు, మాంసం వంటివి పిల్లలకు పెట్టాలి. మట్టి తింటున్నారని పిల్లలను మందగించవద్దు. ఇలా చేస్తే పిల్లలు మొండిగా తయారవుతారు. కాల్షియం, ఐరన్ లోపం ఉందని మీరు వాళ్ళకు మంచి ఆహారం ఇవ్వాలి. బీస్ట్, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు వంటివి పిల్లలకు పెట్టాలి. వాళ్ళను ఒంటరిగా వదలకుండా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. మట్టి తినడం మానేయమని మీరే వాళ్ళకు అర్థం అయ్యేటట్లు చెప్పాలి. అప్పుడే వాళ్ళు మట్టి తినడం మానేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు.



అధికంగా తీసుకుంటే అనర్థమే..



ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా, ఫిట్గా ఉంటున్నారంటే అందుకు వారు తీసుకునే ఆహారాలు కూడా కారణం అవుతుంటాయి. అలాగే కొన్ని రకాల సమస్యలకు కూడా అవి దోహదం చేస్తుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతారు. దబ్బుహెచ్ఓ ప్రకారం కూడా కొన్ని రకాల ఫుడ్స్ తీసుకోవడం ఒబిసీటీ, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి అనారోగ్యాలకు దారితీస్తున్నాయి. అలాంటి జంక్ ఫుడ్స్ ఏమిటో చూద్దాం. బాయిలింగ్ ఫుడ్స్ : నిజానికి నూనెలో ఎక్కువగా వేయించిన ఆహారాలలో ఉప్పు, కారం, నూనె ఎక్కువస్థాయిలో ఉంటాయి. కెలరీలు, అన్ హెల్తీ కొవ్వులు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె జబ్బులు సహా వివిధ అనారోగ్యాలకు దారితీస్తాయి. కాబట్టి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరమైనవి దబ్బుహెచ్ఓ కూడా పేర్కొన్నది. అధిక చక్కెరలు : వరల్డ్ వైడ్ దయాబెటిస్, ఒబిసీటీ, అధిక రక్తపోటు వంటి సమస్యలకు అధిక చక్కెర వాడకం కూడా కారణం అవుతోందని నిపుణులు చెబుతారు. ఇది కాలేయం, ప్యాంక్రియాస్, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ కూడా దెబ్బతీస్తుంది. అలాగని చక్కెర తీసుకోవడం పూర్తిగా మంచిది కాదని కాదు. కానీ మితంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రిఫైన్డ్ ఫుడ్స్ : పాస్తా, వైట్ బ్రెడ్ వంటివి షుగర్ స్పాక్స్ లో ఉండే రిఫైన్డ్ కార్బోహైడ్రేట్లు అన్ హెల్తీ ఫుడ్స్ జాబితాలో ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో షుగర్ అండ్ ఇన్సులిన్ లెవెల్స్ ను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. కాబట్టి ఎక్కువగా ప్రాసెస్ చేయబడినవి కాకుండా తృణ ధాన్యాలు, బార్లీ, మిల్లెట్స్ వంటి కార్బో హైడ్రేట్లను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం మంచిది. కాఫీ : ప్రస్తుతం కాఫీ, టీలు లేనిదే చాలామందికి పొద్దు గడవదు. కానీ వీటిని అధికంగా తీసుకోవడంవల్ల తలనొప్పి, నిద్రలేమి, అధిక రక్తపోటు, అలసట వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశాలు ఉంటాయి. అలాగే కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం గుండె జబ్బులు, జీర్ణ సమస్యలతో ముడిపడి ఉంది. కాబట్టి లిమిటెడ్ గా తీసుకోవడం మంచిది. సాల్ట్ : శరీరంలో ద్రవం సమతుల్యతకు, సరైన హృదయ స్పందన రేటుకు, నరాల ఉత్తేజానికి, కండరాల సంకోచానికి సోడియం చాలా ముఖ్యం. అయినప్పటికీ పరిమితికి మించి వినియోగిస్తే హైబీపీ, కార్డియో వాస్కులర్ ఇస్యూస్ కు కారణం అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. పొటాటో చిప్స్ : అలాగే చిప్స్ మైక్రోవేవ్ పావ్ కార్న్ వంటి ప్రాసెస్ చేసిన స్నాక్స్ లో అన్ హెల్తీ కొవ్వులు, ఉప్పు, కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఇవి కూడా తరచూ తినడం ప్రమాదకరం. సాసేజ్ : పంది మాంసం, సాసేజ్ వంటి అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలలో కూడా సోడియం, నైట్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ రిస్కును పెంచుతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. కాబట్టి వాటిని తీసుకోకపోవడం మంచిది. దబ్బుహెచ్ఓ కూడా రిస్క్ ఆహారాల జాబితాలో పేర్కొన్నది.

ప్రపంచంలోనే రెండో అతిపెద్దది 2492 క్యారెట్ భారీ వజ్రం లభ్యం.!

ప్రపంచంలో అత్యంత విలువైన వస్తువు ఏదైనా ఉందంటే అది కేవలం వజ్రమే. కానీ చాలా మంది బంగారమే చాలా విలువైనది అని అనుకుంటారు. కానీ బంగారం కంటే... వజ్రాలే చాలా విలువైనవి. వజ్రాలకు ఎక్కడైనా మంచి డిమాండ్ ఉంటుంది. అయితే... తాజాగా రెండో అతి పెద్ద వజ్రం తెరపైకి వచ్చింది. బోట్స్ వానాలోని సుబసిద్ధ వజ్రాల గని కరోవేలో వజ్రం దొరికింది. దీని బరువు 2,492 క్యారెట్లు అని ఆ దేశ ప్రభుత్వం తెలియజేసింది. దీనిని ఎక్స్-రే టెక్నాలజీ సహాయంతో గుర్తించినట్లు కెనడియన్ మైనింగ్ కంపెనీ లుకారా డైమండ్ కార్పొరేషన్ తెలిపింది. ఇది అత్యధిక నాణ్యత కలిగిన వజ్రంగా గుర్తించారు. దక్షిణాఫ్రికాలో 1905 లో 3,106 క్యారెట్ల కలిసిన వజ్రం దొరికిందని, ఆ తర్వాత దొరికిన అతిపెద్ద వజ్రం ఇదేనని పేర్కొన్నారు. కలిసిన వజ్రాన్ని జెమ్స్ గా ముక్కలు చేశారని చెబుతుంది. వీటిలో కొన్ని జెమ్స్ బ్రిటిష్ క్రౌన్ ఆభరణాల్లో ఉన్నాయని స్పష్టం చేయడం జరిగింది. వజ్రాలు అధికంగా దొరికే దేశాల్లో బోట్స్ వానా రెండవది. ఇటీవలి సంవత్సరాల్లో ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద వజ్రాలన్నీ ఇక్కడ దొరికినవి కావడం విశేషం. కరోవే గనిలో 2019లో దొరికిన 1,758 క్యారెట్ల సెవెలో వజ్రం ఇప్పటి వరకు రెండో అతిపెద్ద వజ్రంగా రికార్డుల్లోకి ఎక్కిందన్న మాట. దీనిని ఫ్రాంచ్ ఫ్యాషన్ హౌస్ లామోన్ వుయట్టన్ కొనుగోలు చేయడం జరిగింది. ఈ కల్లివన్ వజ్రాన్ని తొమ్మిది ముక్కలుగా చేశారు. వీటిలో కొన్ని జెమ్స్ బ్రిటిష్ క్రౌన్ ఆభరణాల్లో ఉన్నాయని తెలిపింది. వజ్రాలను ఉత్పత్తి చేసే ప్రపంచ దేశాల్లో బోట్స్ వానా ఒకటి కావడం విశేషం. మరోవైపు తమ దేశంలో ఇప్పటివరకు దొరికిన వజ్రాల్లో ఇదే అతి పెద్దదని బోట్స్ వానా ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. %వవవ% అతిపెద్ద 2492 క్యారెట్ల వజ్రాన్ని కనుగొనడం చాలా సంతోషంగా ఉందని లుకారా డైమండ్ కార్పొరేషన్ అధ్యక్షుడు విలియం లాండ్ చెప్పారు.



అనుకున్నది సాధించలేక నిరాశకు గురవుతున్నారా? కెరీర్ లో ఏ అంశానికి ప్రయోగిస్తే ఇవ్వాలనే సందేహాలు వెంటాడుతున్నాయా?, మీరున్న రంగంలో ఎలా ఎదగాలన్న విషయాల్లో ఆందోళన చెందుతున్నారా? ఇలాంటి వాటికి చక్కటి పరిష్కార మార్గాల్లో 'స్వీయ అభివృద్ధి వ్యూహాలు' కూడా ఉన్నాయంటున్నారు మానసిక నిపుణులు. అవేమిటి? ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి? ఎలా అలవర్చుకోవాలి? తదితర విషయాలు తెలుసుకుందాం. నిత్య జీవితంలో అనేక అంశాలు మనల్ని ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాలు కూడా ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో ఎఫ్ఫెక్ట్ చూపుతుంటాయి. వ్యక్తిగత, సామాజిక, వృత్తి జీవితాల్లో సక్సెస్ అండ్ ఫెయిల్యూర్స్ కు కారణం అవుతుంటాయి. అలాంటప్పుడు కొన్ని సెల్ఫ్ ఇంప్రోవ్ మెంట్ స్ట్రాటజీస్ తో మనల్ని మనం తీర్చి దిద్దుకోవచ్చునని నిపుణులు చెబుతారు. ప్రధానంగా మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక దృఢత్వం, నాణ్యమైన నిద్ర, ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే పద్ధతులు, సానుకూల సంబంధాలు మన స్వయం ఎదుగుదలకు దోహదపడతాయి పేర్కొంటున్నారు ఎక్స్ పర్ట్స్. మెంటల్ అండ్ ఫిజికల్ హెల్త్ మన స్వీయ ఎదుగుదలలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి సక్సెస్ సాధించాలంటే బాడీ అండ్ మైండ్ కి మధ్య సమన్వయం కూడా ముఖ్యమేనని పలు అధ్యయనాలు కూడా పేర్కొన్నాయి. అంటే ఇక్కడ ప్రతికూల ఆలోచనలు కలిగిన జీవన శైలిని మార్చుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. మనం చేయగలిగే చిన్న చిన్న మార్పులు కూడా కొన్నిసార్లు మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావం చూపడం ద్వారా మేలు చేస్తాయి. స్వయం అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. ఉదాహరణకు జంక్ ఫుడ్, మద్యపానం, ధూమపానం వంటివి మానేయడం వంటివి కూడా ఇందులో భాగమే. ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో కొన్నిసార్లు హెల్తీ స్లీప్ షెడ్యూల్ మెయింటెన్ చేయడం కూడా ఈ రోజుల్లో కష్టం అవుతోందని కొందరు చెబుతుంటారు. కానీ స్లీప్ లెస్ రొటీన్స్ తీవ్రమైన పరిణామాలకు దారితీస్తాయి. మెంటల్ అండ్ ఫిజికల్ హెల్త్ పై ప్రభావం చూపుతాయి. ఏకాగ్రత కోల్పోవడం, జ్ఞాపక శక్తి తగ్గడం, చేస్తున్న పనిలో నాణ్యత లోపించడం, యాక్టివ్ నెస్ తగ్గడం వంటివి జరుగుతాయి. క్రమంగా మెంటల్ డిజార్డర్ కు దారితీయవచ్చు. కాబట్టి సరైన స్లీప్ షెడ్యూల్ ను పాటించాలంటున్నారు నిపుణులు. మీ స్వీయ అభివృద్ధి వ్యూహాల్లో భాగంగా క్వాలిటీ స్లీప్ చేర్చుకోవడం ద్వారా చాలా విషయాల్లో సానుకూల మార్పులు సాధ్యం అవుతాయి. చాలా మంది మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయట పడటానికి లేదా రిలాక్స్ అవడానికి నిద్ర మాత్రమే ఏకైక మార్గం అనుకుంటారు. కానీ దాంతోపాటు రోజువారీ ప్రణాళికలో చేర్చుకోదగ్గ అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా యోగా, మెడిటేషన్, ఒంటరిగా గడవడం, నిశ్చల వాతావరణంలో కూర్చొని ఫ్లాన్ చేసుకోవడం, డీప్ బ్రీటింగ్స్, వంటివి మీలోని మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేస్తాయి. యాక్టివ్ నెస్ పెంచుతాయి. సంతోషానికి, మైండ్ ఫుల్ నెస్ కు కారణం అవుతాయి. కాబట్టి వీటిని బెస్ట్ సెల్ఫ్ ఇంప్రోవ్ మెంట్ స్ట్రాటజీగా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. రోజుకూ 5 నుంచి 20 నిమిషాల డీప్ బ్రీటింగ్ ఎక్సర్ సైజ్ చేయడం మానసిక ఆనందానికి, స్వీయ అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది. ఇతరులతో సత్సంబంధాలు కూడా స్వీయ అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతారు. ముఖ్యంగా చుట్టూ పక్కల వ్యక్తులతో చర్చించడం మీలో స్థిరత్వానికి, మానసిక దృఢత్వానికి దోహదం చేస్తాయి. పరస్పర సహకారం, ఆలోచనలు షేర్ చేసుకోవడం ఒత్తిడి భావాల నుంచి మిమ్మల్ని బయట పడేస్తాయి. దీంతోపాటు మీకు ఇష్టమైన పనులు, వ్యాయామాలు, రోజువారీ కార్యకలాపాలు కూడా స్వీయ అభివృద్ధిలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే స్వీయ సంరక్షణ, స్వయం ఎదుగుదల అంశాలపై కేంద్రీకరించడం, టాక్సిక్ రిలేషన్స్ కు దూరంగా ఉండటం వంటివి సెల్ఫ్ ఇంప్రోవ్ మెంట్ స్ట్రాటజీగా ఉపయోగపడతాయి. మిమ్మల్ని సక్సెస్ వైపు నడిపిస్తాయి.

